

4月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日 曜	献立名	食品名	おやつ
1 土	豚挽とごぼうのごはん	米・豚挽肉・ごぼう	牛乳
	キャベツの中華サラダ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・中華ドレ	ジャムサンド
	味噌汁 / 果物	わかめ・玉ねぎ	プティポワン・いちごジャム
3 月	ビビンバ丼	米・豚挽肉・もやし・ほうれん草・人参・ごま	牛乳
	ひじきサラダ	ひじき・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ	オムレット
	味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・長ねぎ	小麦粉・豆乳マーガリン・牛乳・卵 ストロベリーパウダー・生クリーム
4 火	コーンラーメン	生中華麺・コーン・もやし・長ねぎ・ほうれん草・焼豚	牛乳
	切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・ほたて缶・中華ドレ	チヂミ
	果物		小麦粉・片栗粉・にら もやし・豚挽肉・いか
5 水	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	キャロット蒸しパン
	小松菜のお浸し	小松菜・もやし・人参・油揚げ	蒸しパンMIX粉・牛乳
	豚汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・こんにやく・豚肉	人参・ほうれん草
6 木	食パン	食パン	お茶
	照り焼きチキン	鶏肉	昆布ごはん
	温野菜サラダ	ブロッコリー・南瓜・人参・和ドレ	米・塩昆布・人参
	野菜スープ	玉ねぎ・しめじ・コーン・パセリ	さやいんげん
	牛乳 / 果物	牛乳	
7 金	ポークカレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
	わかめサラダ	わかめ・もやし・胡瓜・かまぼこ・和ドレ	ショートブレッド
	果物		小麦粉・バター
8 土	ねぎ塩豚丼	米・豚肉・長ねぎ	牛乳
	キャベツのおかか和え	キャベツ・胡瓜・人参・かつおぶし	プティブラン
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・じゃが芋	
10 月	ふりかけごはん	米・ふりかけ	牛乳
	豚肉とじゃが芋のごま煮	豚肉・じゃが芋・白滝・小松菜・ごま	お麩ラスク
	白菜のツナ和え	白菜・人参・ツナ	麩・バター
	味噌汁 / 果物	大根・油揚げ・万能ねぎ	グラニュー糖
11 火	五目うどん	うどん・鶏肉・人参・わかめ・長ねぎ・椎茸	牛乳
	春野菜サラダ	キャベツ・アスパラガス・人参・胡瓜・コーン・洋ドレ	ポテト揚げ
	果物		じゃが芋・青のり
12 水	ごはん	米	牛乳
	西京焼き	さわら	ナポリタン
	おかひじきのごま和え	おかひじき・人参・ちくわ・ごま	スパゲティ・玉ねぎ・ピーマン
	清汁 / 果物	小松菜・えのき・長ねぎ	ウィンナー・パルメザンチーズ
13 木	食パン	食パン	お茶
	ポークビーンズ	豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・ホールトマト	★蒜山おこわ(岡山)
	マッシュポテト	じゃが芋・牛乳・バター	米・もち米・麦・鶏肉・小豆
	かぶスープ	かぶ・かぶの葉・ベーコン	ごぼう・人参・こんにやく・栗
	牛乳 / 果物	牛乳	干し椎茸・油揚げ・いんげん
14 金	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	いちごクリームサンド
	塩きゅうり	胡瓜	食パン・いちご
	春雨スープ / 果物	春雨・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	生クリーム

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。





日 曜	献立名	食品名	おやつ
15 土	豚挽とごぼうのごはん	米・豚挽肉・ごぼう	牛乳
	キャベツの中華サラダ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・中華ドレ	ジャムサンド
	味噌汁／果物	わかめ・玉ねぎ	プティポワン・いちごジャム
17 月	ごはん	米	お茶
	鶏肉のオイスターソース炒め	鶏肉・キャベツ・ピーマン・長ねぎ・オイスターソース	ヨーグルト
	ひじきサラダ	ひじき・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ	せんべい
	味噌汁／果物	じゃが芋・玉ねぎ・わかめ	
18 火	コーンラーメン	生中華麺・コーン・もやし・長ねぎ・ほうれん草・焼豚	牛乳
	切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・ほたて缶・中華ドレ	チヂミ
	果物		小麦粉・片栗粉・にら もやし・豚挽肉・いか
19 水	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	キャロット蒸しパン
	小松菜のお浸し	小松菜・もやし・人参・油揚げ	蒸しパンMIX粉・牛乳
	豚汁／果物	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・豚肉	人参・ほうれん草
20 木	食パン	食パン	お茶
	照り焼きチキン	鶏肉	昆布ごはん
	温野菜サラダ	ブロッコリー・南瓜・人参・和ドレ	米・塩昆布・人参
	野菜スープ	玉ねぎ・しめじ・コーン・パセリ	さやいんげん
	牛乳 / 果物	牛乳	
21 金	ポークカレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
	わかめサラダ	わかめ・もやし・胡瓜・かまぼこ・和ドレ	ショートブレッド
	果物		小麦粉・バター
22 土	ねぎ塩豚丼	米・豚肉・長ねぎ	牛乳
	キャベツのおかか和え	キャベツ・胡瓜・人参・かつおぶし	プティブラン
	味噌汁／果物	玉ねぎ・じゃが芋	
24 月	ふりかけごはん	米・ふりかけ	牛乳
	豚肉とじゃが芋のごま煮	豚肉・じゃが芋・白滝・小松菜・ごま	お麩ラスク
	白菜のツナ和え	白菜・人参・ツナ	麩・バター
	味噌汁／果物	大根・油揚げ・万能ねぎ	グラニュー糖
25 火	五目うどん	うどん・鶏肉・人参・わかめ・長ねぎ・椎茸	牛乳
	春野菜サラダ	キャベツ・アスパラガス・人参・胡瓜・コーン・洋ドレ	ポテト揚げ
	果物		じゃが芋・青のり
26 水	ごはん	米	牛乳
	西京焼き	さわら	ナポリタン
	おかひじきのごま和え	おかひじき・人参・ちくわ・ごま	スパゲティ・玉ねぎ・ピーマン
	清汁／果物	小松菜・えのき・長ねぎ	ウィンナー・パルメザンチーズ
27 木	㊦ーランチ		お茶
	筍ごはん	米・たけのこ・人参・油揚げ	甘夏ババロア
	鶏の唐揚げ	鶏肉・小麦粉・片栗粉	甘夏・牛乳・ゼラチン
	ココロ野菜	さつま芋・胡瓜・人参・マヨドレ	オレンジジュース
	清汁／果物	あられ麩・かまぼこ・わかめ・みつば	生クリーム
28 金	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	いちごクリームサンド
	塩きゅうり	胡瓜	食パン・いちご
	春雨スープ / 果物	春雨・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	生クリーム

★印は今月の郷土料理です。

★今月の目標栄養価

乳児 エネルギー 489kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.5g
 幼児 エネルギー 553kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.0g

